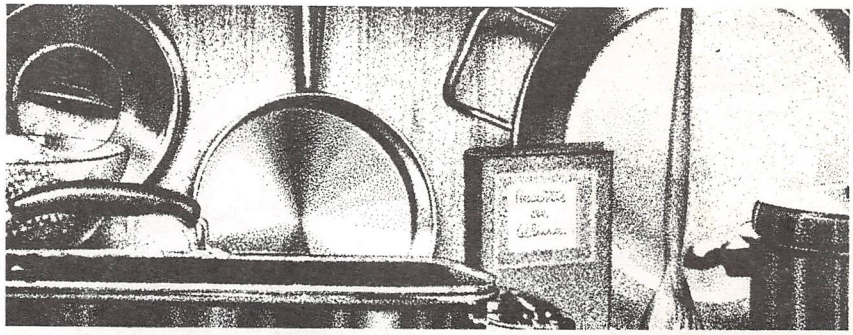
• Šeimininkių kampelis

Veda L. MURAUSKIENĖ



Vasarinė mišrainė

2	avokadai,
½ p.	citrinos sunkos,
2	apelsinai,
2	greipfrutai,
1	žalios salotos galva (Romaine).

Padažas:

⅓ p.	citrinos sunkos (pagal skonį),
1 p.	aliejaus,
1 štl.	druskos (pagal skonį),
1 št.	tarkuoto svogūno,
1 štl.	aguonų sėklų,
½ štl.	garstyčių miltelių,
¼ p.	cukraus (pagal skonį).

Avokadus nulupti ir supiaustyti kubeliais. Pašlakstyti citrinos sunka, kad nepajuoduotų. Apelsinus ir greipfrutus nulupti, suskirstyti skiltelėm, išimti sėklas ir apipiaustyti baltą odelę ir gyslas. Salotos lapus nuplauti ir suplėšyti. Viską sudėti į servavimo indą. Paruošti padažą. Visus padažo produktus sudėti į blenderį ir gerai išplakti. Užpilti ant mišrainės ir gerai sukratyti.

Daržovių užkandžiai

Ant padėklo gražiai išdėstyti įvairiai paruoštų ir papuoštų daržovių:

1. Mažus pomidorėlius įpiauti viršuje, kad galima būtų įdėti mažą "shrimp", truputį majonezo ir skiautelę citrinos.
2. Ant riekelės zukinio uždėti gabalėlį konservuotos, rūkytos austrės ir riekelę citrinos.
3. Ridikėlį nulupti, palikti žalią kotelį, įpiauti viršuje ir įdėti gabalėlį sviesto arba aštraus sūrio.
4. Agurko riekę patepti sūriu ir uždėti riekelę ridikėlio.
5. Grybo kepuraitę pašlakstyti citrinos sunka ir pripildyti plaktu grietininiu sūriu.
6. Ant žalio pipiro skiltelės uždėti gabalėlį ančovijų.
7. Ant morkos pailgos riekės patepti majonezo ir uždėti svogūno skiltelę.

Tinkamas sveikatai mojonezas

¾ p.	vandens,
½ p.	acto,
1 p.	pieno miltelių,
1 štl.	medaus,
¼ štl.	garstyčių miltelių,
1½ p.	aliejaus (gali būti ir mažiau).

Viską (tik be aliejaus) išplakti blenderyje. Užstatyti ant lėčiausio plakimo ir po truputį įlašinti aliejų. Supilti į uždengiamą indelį ir laikyti šaldytuve. Prieš vartojant suplakti, nes aliejus nusistovi.

Kepta vištiena

¾ p.	rūgščios grietinės,
2 štl.	kapotų petražolų,
2 štl.	kapotų svogūno laiškų,
1½ sv.	virtos vištienos,
½ p.	Permesano sūrio,
½ p.	baltos duonos džiūvėsėlių,
	sviesto.

Virtą vištieną supiaustyti vidutiniais gabalais (be kaulų ir be odos). Sudėti į sviestuotą kepimo indą.Grietinę sumaišyti su petražolėm ir svogūnais ir uždėti ant vištienos. Kepti prie 375⁰ apie 30 min. Tarkuotą sūrį sumaišyti su džiūvėsėliais ir užbarstyti ant vištienos. Palaikyti dar krosnyje apie 5 min. prie viršutinės kaitros (broiler), kol sūris ištirps ir gražiai paraus. Servuoti su virtais šparagais ir morkomis.

Keptų obuolių pudingas

5	dideli kepimo obuoliai,
½ p.	kapotų migdolų,
½ p.	razinų,
½ p.	kapotų, džiovintų abrikosų,
5 štl.	cukraus,
5 št.	balto vyno,
4	kiaušinių baltymai,
1	citrinos sunka,
10	sutrupintų "lady fingers" sausainių,
1 p.	cukraus,

Obuolius nuplauti, nulupti ir gerai išpiauti sėklalizdžius. Nupiauti obuolių viršūnes apie ½ inčo. Migdolus, razinas ir džiovintus abrikosus sukapoti kartu su nupiautom obuolių viršūnėm. Įdėti 5 štl. cukraus ir gerai išmaišyti. Kepimo formą patepti sviestu ir sudėti obuolius. Paruoštą masę sudėti į obuolių vidurius. Į kiekvieną įpilti po 1 šaukštą balto vyno. Kepti orkaitėje prie 350⁰ kol obuoliai suminkštės. Kiaušinių baltymus išplakti, plakant sudėti cukrų. Išplakus sumaišyti su citrinos sunka ir sutrintais sausainiais. Obuolius išimti iš orkaitės, užpilti išplaktą masę. Temperatūrą sumažinti iki 325⁰ ir kepti kol paviršius sukietės ir gražiai paruduos. Pudingą atšaldyti ir servuoti.

Braškių saldusis "Ambrosia"

1	persikas arba nektarina,
1	ananasas,
2 p.	prinokusių braškių,
2 štl.	"lime" sunkos,
	cukraus pagal skonį,
	kokoso skiedrelių.

Ananasą perpiauti išilgai ir išskaptuoti. Vaisių smulkiai sukapoti. Braškes nuvalyti ir supiaustyti arba sutrinti. Persiką nulupti ir smulkiai supiaustyti. Visus vaisius sumaišyti, įdėti "lime" sunką ir cukrų. Pripildyti išskaptuotą ananasą. Pabarstyti kokoso skiedrelėmis.

Kepti bananai

4	prinokę bananai,
1	apelsino sunka,
4 št.	jogurto,
½ štl.	"curry" miltelių,
	sviesto.

Bananus nulupti, perpiauti išilgai ir sudėti į sviestuotą kepimo indą. Sumaišyti apelsino sunką, jogurtą ir "curry" miltelius. Išplakti blenderyje ir užpilti ant bananų. Kepti apie 25 min. vidutinėje temperatūroje. Tinka kaip užkandis arba priedas prie mėsos, žuvies ir paukštienos.

Apie kepimą

Dažnai iškyla klausimas, kodėl kepant pyragą vieną kartą iškepa gerai, o kitą kartą ne, nors vartojamas tas pats receptas ir tos pačios proporcijos. Pyrago gerumas priklauso nuo labai daug dalykų: orkaitės, kepimo formos, tešlos įmaišymo ir t.t., bet daugiausia priklauso nuo maisto produktų. Ypač patartina kreipti dėmesį į miltus ir pasižymėti, kokios firmos miltus vartojame kuriam kepsniui. Sunkiau pavyksta iškepti pyragus kuriuose vartojamas labai mažas kiekis miltų arba jie būna pakeičiami krakmolu, džiūvėsėliais ir t.t. Apie kepimą yra prirašyta daug knygų, kur galima rasti įvairių patarimų ir receptų. Tik nereikia užmiršti, kad visos virimo knygos yra taikomos tik tiems, kurie moka kepti ir virti.

Valgomasis šaukštas sveria:

miltų	— 25 g,
krakmolo	— 15 g,
džiūvėsėlių	— 20 g,
cukraus	— 25 g,
druskos	— 30 g,
pieno	— 20 g,
kondensuoto pieno	— 30 g,
grietinės	— 25 g,
sviesto	— 50 g,
tirpyto sviesto	— 20 g,
vaisių košės	— 25-30 g,
razinų	— 25 g,
kakavos miltelių	— 20 g,
kavos miltelių	— 15 g,
aguonų	— 15 g,

Pagrindiniai produktai, iš kurių gaminami kepiniai, yra miltai, krakmolas, cukrus, medus, pienas, riebalai, kiaušiniai. Kepinių aromatui ir skoniui pagerinti dedama įvairių prieskonių: konjako, likerio, vyno, vaisių, uogų bei jų konservų, riešutų, aguonų, kakavos ir kt. Kepiniams išpurenti vartojamos mielės ir kepimo milteliai.

Miltai. Kepiniams vartojami aukščiausios ir pirmos rūšies kvietiniai miltai. Juose gausu krakmolo (iki 79%), baltymų (10-16%), mineralinių medžiagų bei vitaminų (B_1, B_2, P.P. E). Prieš kepimą miltai persijojami, kad juose atsirastų daugiau oro. Jei yra kepama su kepimo milteliais, juos reikia persijoti kartu su miltais.

Krakmolas. Kepiniams vartojamas bulvių ir kukurūzų krakmolas.

Cukrus. Kepiniams vartojamas smulkus, gabalinis ir miltinis cukrus. Cukraus dedama į tešlas, kremus, mases, iš cukraus verdami sirupai, glajai, be to, jis vartojamas kepiniams papuošti. Cukrus labai pagerina

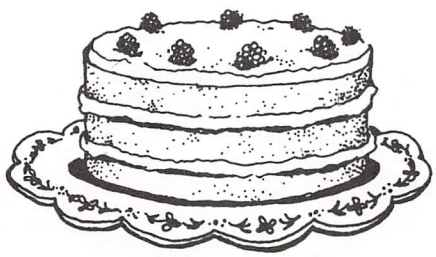
kepinių skonį, išvaizdą, padidina maistingumą. Tačiau, vartojant cukrų, reikia laikytis nurodytų proporcijų. Pridėjus į tešlą per daug cukraus, miltų glitimas blogiau brinksta. O cukraus perteklius mielinėse tešlose stabdo mielių veikimą.

Medus vartojamas natūralus ir dirbtinis. Juo pakeičiama dalis cukraus, kepant meduolius ir kai kuriuos sausainius. Medus suteikia gaminiams specifinį malonų skonį, kvapą ir rusvą spalvą.

Pieno produktai. Kepiniams vartojamas saldus pienas, grietinėlė, grietinė, varškė. Saldus pienas daugiausia vartojamas mielinėms tešloms. Mieliniai kepiniai su pienu būna minkštesni, elastiškesni, turi malonų pieno skonį. Pienas taip pat įeina į kai kurių kremų bei glajų sudėtį. Grietinės, grietinėlės dedama į tešlas su kepimo milteliais. Be to, iš grietinėlės ir grietinės plakami kremai.

Riebalai. Kepiniams vartojamas sviestas, margarinas, aliejus, rečiau kiaulių taukai.

Sviestas yra geriausi riebalai, kuriuos tinka vartoti, gaminant visų rūšių kepinius.



Kremai paprastai gaminami tik su sviestu. Kepiniams sviestas turi būti šviežias ir be pašalinio kvapo bei skonio. Sviestą galima pakeisti margarinu. Gaminant meduolius, galima vartoti aliejų. Taukuose verdami įdaryti pyragėliai, spurgos, žagarėliai.

Riebalai į tešlas gali būti įmaišomi kieti (sluoksniuojant su tešla arba įkapojant į miltus), suminkštinti (ištrinti iki purumo arba pašildyti iki tirštos grietinės konsistencijos) ir skysti. Įmaišyti kieti riebalai tešlai suteikia trapumo. Suminkštinti riebalai tešloje sudaro plėveles, kurios sulaiko daugiau oro ir kepiniai geriau iškyla, negu įmaišius skystus riebalus, kurie tešloje pasiskirsto lašeliais. Riebalai pagerina kepinių skonį, padidina maistingumą. Be to, riebūs kepiniai ilgiau išsilaiko šviežį.

Kiaušiniai. Juose yra baltymų, riebalų, mineralinių medžiagų ir vitaminų (A, D, B_1, B_2, E). Kepiniams vartojami vištų kiaušiniai. Kiaušiniai įeina beveik į visų tešlų sudėtį, vartojami kremams gaminti. Kiaušiniai labai pagerina kepinių skonį, spalvą, padidina maistingumą. Į tešlas dedami vieni tryniai arba tryniai ir atskirai išplakti baltymai, arba įmušti sveiki kiaušiniai. Tryniai veikia kaip riebalų emulgatoriai, dėl to, ištrynus kiaušinius su riebalais, gaunamos purios vientisos masės. Išplakti kiaušinių baltymai sudaro tirštas, patvarias, daug oro sulaikančias putas ir yra vartojami tešlai išpurenti.

Vaisiai. Kepiniams paskaninti į tešlas dedama razinos, cukrinukai (cukatos), riešutai, aguonos.

Razinos dedamos į mielinius kepinius ir kepinius su kepimo milteliais, vartojamos įdarams. Jos pirmiausia nuplaunamos šiltu vandeniu, po to išgriebiamos ir nusausinamos švaria šluoste. Įdėjus į tešlą drėgnų razinų, kepinyje aplink jas susidaro tuštumos.

Cukrinukai — tai cukruje virti ir išdžiovinti vaisiai. Jie supiaustomi plonais ruožiukais ir dedami į pagerintas mielines tešlas, keksus, meduolius, panaudojami papuošimams.

Riešutai. Vartojami lazdynų, valakiniai, žemės riešutai. Jie dedami į tešlas su kepimo milteliais, trapias, biskvitines ir pagerintas mielines tešlas, iš jų gaminami įdarai. Riešutai vartojami papuošimams.

Aguonos dedamos į mielinius kepinius, biskvitus, iš jų gaminami įdarai. Paruošiant aguonas, jos pirmiausia persijojamos ir nuplaunamos, tada beriamos į verdantį vandenį ir plikomos tol, kol vanduo užverda. Po to aguonos perkošiamos, išpilamos ant švarios šluostės ir išdžiovinamos.